یوگا اور اسلامی عقیدہ

ایک تفصیلی، فقہی، تاریخی اور تقابلی تحقیقی جائزہ

ضروری معلومات

IMPOINFO

جمع و ترتیب: ابو صارم

نشر کردہ:
"ضروری معلومات" ٹیلی گرام چینل
@ImpoINFO

جون
2026

یوگا اور اسلامی عقیدہ: ایک تفصیلی، فقہی، تاریخی اور تقابلی تحقیقی جائزہ

جمع و ترتیب: ابو صارم

تحقیق کا پس منظر اور عصری تناظر

موجودہ دور میں طرزِ زندگی کی تیز رفتاری، دفتری مصروفیات کی طوالت، کمپیوٹر اور ٹیکنالوجی کے بے تحاشا استعمال اور جسمانی مشقت میں کمی کے باعث عالمی سطح پر ذہنی دباؤ اور جسمانی امراض میں تشویشناک حد تک اضافہ ہوا ہے[1]۔ ان جدید طبّی اور نفسیاتی مسائل سے نمٹنے کے لیے دنیا بھر میں صحت اور تندرستی (Fitness and Wellness) کی مختلف مشقوں اور متبادل طریقہ ہائے علاج کا رجحان تیزی سے فروغ پا رہا ہے۔[3] ان طریقہ ہائے کار میں 'یوگا' (Yoga) کو گزشتہ چند دہائیوں کے دوران مغربی اور مشرقی دنیا میں بے پناہ اور غیر معمولی مقبولیت حاصل ہوئی ہے۔ اقوامِ متحدہ کی جانب سے اکیس جون کو باقاعدہ ''عالمی یومِ یوگا'' کے طور پر منانے کی منظوری نے اسے ایک بین الاقوامی اور ادارہ جاتی شناخت بخشی ہے، جس کے بعد دنیا کے بیشتر ممالک میں اس کی ترویج حکومتی سرپرستی میں کی جا رہی ہے۔[5]

اس عالمی مقبولیت اور روزمرہ زندگی میں یوگا کے بڑھتے ہوئے عمل دخل کے نتیجے میں مسلم معاشروں، علمی حلقوں اور دارالافتاء میں ایک نہایت گہری، حساس اور پیچیدہ بحث کا آغاز ہو چکا ہے۔ جدید تعلیم یافتہ اور صحت کے حوالے سے باشعور مسلمانوں کی جانب سے تواتر کے ساتھ یہ سوال اٹھایا جاتا ہے کہ کیا یوگا محض ایک بے ضرر اور خالص جسمانی ورزش کا طریقہ ہے، یا اس کی جڑیں کسی مخصوص مذہب کے دیومالائی اور مشرکانہ عقائد سے جڑی ہوئی ہیں جو اسلامی نقطۂ نظر سے براہِ راست متصادم ہیں؟ بالخصوص یہ سوال کہ اگر کوئی مسلمان یہ دعویٰ کرے کہ وہ یوگا کی مشقوں کو ان کے مذہبی پس منظر سے کاٹ کر محض ایک جسمانی ورزش کے طور پر اپنا رہا ہے، اور اس کا دل اسلامی ایمان اور عقیدۂ توحید پر مکمل طور پر مطمئن اور مستحکم ہے، تو کیا شرعی، فقہی اور علمِ کلام کے اصولوں کی روشنی میں اس کا یہ دعویٰ اور عمل درست تسلیم کیا جا سکتا ہے؟[7]

یہ تحقیقی رپورٹ اس مخصوص اور حساس سوال کا تفصیلی، علمی اور فقہی جائزہ پیش کرتی ہے۔ اس مقالے میں یوگا کی لغوی و تاریخی حقیقت، اس کے عقائدی اور مابعد الطبیعیاتی پہلوؤں، اسلامی اصولِ فقہ (بالخصوص عقیدۂ توحید، سد الذرائع اور تشبہ بالکفار کے قوانین)، تاریخی تناظر میں صوفیائے کرام کے طرزِ عمل اور دنیا بھر کے ممتاز ترین دارالافتاء اور اسلامی فقہی کونسلز کے فتاویٰ کا ایک جامع اور تقابلی مطالعہ شامل کیا گیا ہے۔

یوگا کی لغوی، تاریخی اور فلسفیانہ حقیقت

کسی بھی نظریے، عمل یا تحریک کے شرعی حکم کا حتمی تعین کرنے کے لیے اس کی اصل ماہیت، تاریخی ارتقاء اور اس کے بانیان کے بنیادی مقاصد کو سمجھنا اصولِ فقہ کا اولین تقاضا ہے۔ یوگا کی ابتدا، اس کی لغوی تعریف اور اس کے فلسفیانہ اہداف کا تجزیہ کرنے سے اس کی حقیقی نوعیت مکمل طور پر واضح ہو جاتی ہے۔

لفظ 'یوگا' (Yoga) بنیادی طور پر قدیم سنسکرت زبان کے مادہ 'یوج' (Yuj) سے ماخوذ ہے، جس کا متفقہ لغوی معنی جوڑنا، ملانا، یکجا کرنا یا متحد کرنا ہے[7]۔ ہندو فلسفے، مابعد الطبیعیات اور روحانیات میں اس ملاپ سے مراد کوئی عام جسمانی جوڑ نہیں ہے، بلکہ اس کا ہدف انسانی روح (Atman) کا کائناتی، آفاقی یا خدائی روح (Brahman یا Supreme Being) کے ساتھ مکمل ملاپ اور انضمام ہے[8]۔ تاریخی اعتبار سے یوگا محض پٹھوں کو کھینچنے، جسم کو لچکدار بنانے یا کیلوریز جلانے کا نام نہیں ہے، بلکہ یہ ہندومت، بدھ مت اور جین مت کا ایک باقاعدہ روحانی، مذہبی اور عملی نظام ہے جس کا حتمی مقصد 'سمادھی' (Samadhi) کے اس مقام تک پہنچنا ہے جہاں انسان اپنے آپ کو ذاتِ الٰہی کے ساتھ ایک وحدت میں محسوس کرے[8]۔

یوگا کے اس پیچیدہ فلسفے کو منظم اور تحریری شکل دینے کا سہرا قدیم ہندو مفکر 'پتانجلی' (Patanjali) کے سر ہے، جس نے 'یوگا سوتر' (Yoga Sutras) کے نام سے اس فن کی بنیادی کتاب مرتب کی[8]۔ پتانجلی کے مرتب کردہ نظام کے مطابق یوگا کے آٹھ باقاعدہ درجے (Ashtanga) ہیں، جن میں یام (اخلاقی ضوابط اور پرہیز)، نیام (مذہبی فرائض اور عبادات)، آسن (جسمانی نشستیں یا Postures)، پرانایام (سانس کی مشقیں)، پرتیہارا (حواس پر قابو پانا)، دھرنا (توجہ کا ارتکاز)، دھیان اور بالآخر سمادھی (خدا یا کائنات کے ساتھ مکمل انضمام) شامل ہیں[8]۔ ان آٹھ درجات کا مطالعہ یہ ثابت کرنے کے لیے کافی ہے کہ وہ جسمانی مشقیں جنہیں آج کی جدید دنیا میں 'آسن' (Asanas) کہا جاتا ہے، دراصل ایک طویل، کٹھن اور خالص مذہبی سفر کا محض ایک درمیانی مرحلہ ہیں۔ ان آسنوں کو اس لیے وضع کیا گیا تھا تاکہ یوگی اور سادھو حضرات جسمانی تکلیف سے بے نیاز ہو کر گھنٹوں تک ایک ہی حالت میں بیٹھ کر اپنے دیوتاؤں پر دھیان لگا سکیں۔ ہندو عقائد کے مطابق یوگا کا سرپرستِ اعلیٰ دیوتا 'شیو' (Shiva) ہے، اور یوگی اپنی تمام تر ریاضتوں کو اسی کی طرف منسوب کرتے

ہیں[8]۔ لہٰذا، تاریخ اور فلسفے کے ان ناقابلِ تردید حقائق کی موجودگی میں آسنوں کو ان کے مذہبی اور کائناتی فلسفے سے کاٹ کر محض ایک سیکولر ورزش قرار دینا یوگا کی اصل روح اور تاریخ کو مسخ کرنے کے مترادف ہے۔

اسلامی عقیدۂ توحید اور یوگا کے فلسفے میں بنیادی تصادم

اسلام کی پوری عمارت اور اس کا کلّی نظامِ حیات عقیدۂ توحید کی بنیاد پر قائم ہے۔ توحید کا تقاضا صرف یہ نہیں کہ اللہ تعالیٰ کو ایک مانا جائے، بلکہ اس کے ساتھ ساتھ اس کی ذات، صفات، افعال اور حقوقِ بندگی میں کسی بھی جاندار یا بے جان مخلوق کو ادنیٰ سا بھی شریک نہ ٹھہرایا جائے۔ یوگا کا بنیادی فلسفہ اور اسلامی عقیدۂ توحید ایک دوسرے کی مکمل ضد ہیں اور ان کے درمیان کسی قسم کی مفاہمت ممکن نہیں۔

ہندو فلسفے میں یوگا کی فکری بنیاد ادویت ویدانت (Advaita Vedanta) اور ہمہ اوست (Pantheism) کے نظریات پر استوار ہے، جس کے مطابق خالق اور مخلوق میں کوئی حقیقی دوئی یا فرق نہیں ہے۔ اس نظریے کے تحت کائنات کا ہر ذرہ، ہر انسان اور ہر وجود اسی ایک خدائی روح کا حصہ ہے اور کائنات کی کثرت محض ایک فریب (مایا) ہے۔ یوگا کی مشقوں کے ذریعے ایک انسان اپنی اس خدائی حقیقت کو پا سکتا ہے اور دوبارہ خدا میں ضم ہو سکتا ہے[2]۔ اسلام کے خالص اور شفاف عقیدے میں یہ نظریہ صریح کفر اور شرکِ اکبر ہے۔ قرآنِ مجید اور سنتِ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کی رو سے اللہ تعالیٰ اور اس کی مخلوق میں خالق اور عبد (بندے) کا رشتہ ہے؛ مخلوق کبھی خالق کے اندر حلول (Incarnation) نہیں کر سکتی، خدا بندے میں نہیں اتر سکتا اور نہ ہی بندہ ترقی کر کے خدا کے وجود کا حصہ بن سکتا ہے[6]۔ یوگا کی مشقوں کے دوران دہرائے جانے والے منتر، مخصوص جسمانی زاویے اور مراقبے کی کیفیات اسی ہمہ اوست اور حلول و تجسیم کے فلسفے کو عملی جامہ پہنانے اور ذہن نشین کرانے کے لیے وضع کی گئی ہیں۔

اس شرکیہ فلسفے کا سب سے واضح اور عملی مظاہرہ یوگا کی سب سے مشہور، متنازعہ اور بنیادی مشق 'سوریہ نمسکار' (Surya Namaskar / Sun Salutation) میں نظر آتا ہے۔ سنسکرت زبان میں اس اصطلاح کا واضح مطلب سورج کے سامنے سجدہ ریز ہونا، اس کی پوجا کرنا اور اسے تعظیم پیش کرنا ہے[16]۔ اس مشق کے عموماً دس سے بارہ مراحل ہوتے ہیں، جن میں سے پانچویں مرحلے کو 'سشتنگا سوریا نمسکار' (Sastanga Soria Namaskar) کہا جاتا ہے، جس میں انسان زمین پر اوندھے منہ لیٹ کر اپنے جسم کے آٹھ حصوں یعنی دونوں ہاتھ، ناک، سینہ، دونوں گھٹنے اور پاؤں کی انگلیوں کو بیک وقت زمین سے لگاتا ہے۔ یہ ہو بہو سورج کو باقاعدہ سجدہ کرنے اور اس کے سامنے اپنی بندگی کے اظہار کی ایک عملی شکل ہے[11]۔

اس مشق کی سنگینی اس وقت مزید بڑھ جاتی ہے جب ان حرکات کے ساتھ ساتھ مخصوص منتر پڑھے جاتے ہیں جو سورج دیوتا کے بارہ مختلف ناموں اور صفات پر مشتمل ہوتے ہیں۔ ان سنسکرت منتروں کا ترجمہ اس مشرکانہ حقیقت کو روزِ روشن کی طرح آشکار کرتا ہے:

- "متر ایا نما" (Mitraya Nama): میں تیرے آگے سر جھکاتا ہوں، اے سب کے دوست۔
- "سوریا نما" (Suria Nama): میں تیرے آگے سر جھکاتا ہوں، اے سب کی رہنمائی کرنے والے۔
- "سفتر نما" (Safitir Nama): میں تیرے آگے سر جھکاتا ہوں، اے زندگی اور حیات بخشنے والے۔
- "بھاسکاریا نما" (Bhasakaria Nama): میں تیرے آگے سر جھکاتا ہوں، اے روشنی اور نور کے منبع۔
- "مارِچائے نما" (Maritchay Nama): میں تیرے آگے سر جھکاتا ہوں، اے بیماریوں کو دور کرنے والے[11]۔

مذکورہ بالا الفاظ، عقائد اور حرکات اسلام کے نظامِ عقائد میں قطعی طور پر حرام اور شرکِ جلی کے زمرے میں آتے ہیں۔ ایک مسلمان کا یہ پختہ عقیدہ ہے کہ زندگی بخشنا، بیماریاں دور کرنا، رہنمائی کرنا اور کائنات کو روشن کرنا صرف اور صرف اللہ وحدہ لاشریک کی صفات ہیں۔ اللہ تعالیٰ کے سوا کسی بھی مخلوق، چاہے وہ سورج جیسا عظیم الشان اور روشن ستارہ ہی کیوں نہ ہو، کے سامنے سر جھکانا یا اس سے ان صفات کا طلب گار ہونا شرک ہے[16]۔ قرآن مجید کی سورۃ فصلت کی آیت 37 میں نہایت واضح اور دو ٹوک الفاظ میں حکم دیا گیا ہے کہ ''سورج اور چاند کو سجدہ نہ کرو، بلکہ اس ذات کو سجدہ کرو جس نے انہیں پیدا کیا ہے۔'' لہٰذا سوریہ نمسکار جیسی مشقیں براہِ راست قرآنی احکامات سے بغاوت کے مترادف ہیں۔

نیت اور ظاہری عمل کا فقہی تضاد: کیا محض ورزش کی نیت سے یوگا جائز ہے؟

اس تحقیق کے مرکزی اور سب سے زیادہ زیرِ بحث سوال کی جانب آتے ہیں: اگر کوئی مسلمان یہ دلیل پیش کرے کہ ''میرا ایمان اور عقیدہ بالکل خالص اور اسلامی ہے، میں دورانِ مشق کوئی منتر، اشلوک یا 'اوم' (Om) نہیں پڑھتا، میں محض ان جسمانی زاویوں کو اپنے پٹھوں کی لچک بڑھانے، وزن کم کرنے، قلبی امراض سے بچنے اور دل کی جلن (Heartburn) جیسی بیماریوں کے تدارک کے لیے استعمال کر رہا ہوں، تو کیا میرا یہ عمل شریعت کی نظر میں

درست اور قابلِ قبول ہو گا؟''[3]

اس بظاہر منطقی استدلال کا فقہِ اسلامی، علمِ کلام اور شریعت کے مقاصد (Maqasid al-Shariah) کی روشنی میں باریک بینی سے جائزہ لینے پر درج ذیل علمی، فقہی اور نفسیاتی نتائج سامنے آتے ہیں جو اس دلیل کی خامیوں کو واضح کرتے ہیں:

حسنِ نیت کسی حرام یا مشرکانہ عمل کو مباح نہیں کر سکتی

اسلامی قانون کا ایک مسلمہ اور آفاقی اصول ہے کہ مقاصد (Ends) اور ذرائع (Means) دونوں کا پاک اور شرعی حدود کے اندر ہونا لازمی ہے۔ اگرچہ احادیثِ مبارکہ میں یہ عظیم اصول بیان کیا گیا ہے کہ ''انما الاعمال بالنیات'' (اعمال کا دارومدار نیتوں پر ہے)، لیکن تمام مستند فقہاء اس بات پر متفق ہیں کہ یہ اصول صرف ان اعمال کے لیے ہے جو بذاتِ خود مباح (Permissible)، جائز یا طاعات کے زمرے میں آتے ہوں۔ کسی قطعی حرام کام، گناہ یا شرک پر مبنی عمل کو اگر اچھی نیت، فلاحی مقصد یا صحت کی بہتری کے لیے انجام دیا جائے تو حسنِ نیت اسے کبھی حلال نہیں بنا سکتی[6]۔

اس اصول کو سمجھنے کے لیے علمائے کرام نے نہایت واضح مثالیں دی ہیں۔ اگر کوئی شخص اپنے گلے میں عیسائیوں کی مذہبی علامت صلیب (Cross) پہن لے یا ہندو خواتین کی طرح ماتھے پر سیندور یا لال نقطہ (Bindi) لگا لے، اور یہ دعویٰ کرے کہ وہ عیسائیت یا ہندومت پر ایمان نہیں لایا بلکہ یہ محض ایک فیشن ہے یا دھات کا ایک خوبصورت ٹکڑا ہے جس سے وہ اپنی ظاہری خوبصورتی بڑھانا چاہتا ہے، تو شریعتِ اسلامیہ میں اس کا یہ عذر کسی صورت قابلِ قبول نہیں ہو گا اور اسے اس عمل سے سختی سے روکا جائے گا[7]۔ اسی طرح، جو مخصوص جسمانی حرکات، آسن اور زاویے ہزاروں سال سے بت پرستوں اور مشرکوں کے ہاں خداؤں کی عبادت، سورج کی تعظیم اور سادھی کے حصول کے لیے مختص ہیں، انہیں محض 'ورزش' کا نام دے کر ادا کرنا شرعاً کیسے درست قرار دیا جا سکتا ہے[6]؟ ایک مسلمان کے لیے اپنے جسمانی اعضاء کو ان زاویوں میں موڑنا جو غیر اللہ کی عبادت کے لیے بنائے گئے ہوں، اس کی ایمانی غیرت کے منافی ہے۔

سدِ الذرائع (برائی کے راستے بند کرنا) کا اصول

شریعتِ مطہرہ کا ایک انتہائی اہم، دوراندیش اور نفیس اصول 'سد الذرائع' (Blocking the Means to Evil) ہے۔ شریعتِ اسلامیہ صرف برائی یا شرک سے منع نہیں کرتی، بلکہ ان تمام راستوں، ذرائع اور مشابہتوں کو بھی سختی سے بند کر دیتی ہے جو مستقبل میں کسی بڑے گناہ، گمراہی یا شرک کی طرف لے جا سکتے ہوں۔ اس اصول کی سب سے بہترین اور روشن مثال اوقاتِ مکروہہ میں نماز ادا کرنے کی ممانعت ہے۔ طلوعِ آفتاب، عین دوپہر (زوال) اور غروبِ آفتاب کے وقت مسلمانوں کو نفلی تو در کنار، قضاء اور فرض نماز ادا کرنے سے بھی سختی سے روک دیا گیا ہے اور احادیث میں صراحت ہے کہ اس وقت سورج شیطان کے سینگوں کے درمیان طلوع اور غروب ہوتا ہے[11]۔

یہ ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ جب ایک مسلمان نماز پڑھتا ہے تو اس کا عقیدہ اور اس کا سجدہ خالص اللہ وحدہ لاشریک کے لیے ہوتا ہے، وہ ان اوقات میں بھی سورج کی پوجا کا تصور تک نہیں کر سکتا۔ لیکن چونکہ یہ وہ مخصوص اوقات ہیں جن میں سورج پرست قومیں اور مشرکین سورج کو سجدہ کرتے ہیں، اس لیے شارع علیہ السلام نے محض ظاہری مشابہت سے بچانے اور شرک کا دروازہ ہمیشہ کے لیے بند کرنے کی خاطر ان اوقات میں اللہ تعالیٰ کو سجدہ کرنے سے بھی منع فرما دیا[11]۔ جب شریعت نے شرک سے معمولی ظاہری مشابہت کی بنا پر نماز جیسی خالص ترین عبادت کو مخصوص اوقات میں روک دیا، تو یوگا جیسی مشقیں جو کہ وضع ہی غیر اللہ کی عبادت کے لیے کی گئی ہیں، اور جن کے نام تک ہندو دیوتاؤں سے منسوب ہیں، انہیں محض جسمانی صحت کی نیت سے اپنانے کی اجازت کیسے دی جا سکتی ہے[7]؟

تشبہ بالکفار (غیر مسلموں کی مشابہت اختیار کرنا) کا قانون

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی مشہور اور متواتر المعنیٰ حدیث ہے: "من تشبہ بقوم فھو منھم" (جو شخص جس قوم سے مشابہت اختیار کرے، وہ انہی میں سے شمار ہو گا)[6]۔ فقہاءِ کرام نے احادیث کی روشنی میں تشبہ (Imitation) کی دو واضح اقسام بیان کی ہیں تاکہ روزمرہ معاملات میں کوئی ابہام باقی نہ رہے:

اول، **تشبہ فی الدنیا (تکنیکی اور دنیاوی امور میں مشابہت):** کفار کی ٹیکنالوجی، طب، سائنس، انتظامی امور، گاڑیاں، لباس کے وہ طریقے جو کسی مذہب کی علامت نہ ہوں، یا عام رہن سہن کے وہ طریقے جو کفر کا شعار نہ ہوں، انہیں اپنانا مباح اور جائز ہے۔ اسلام مسلمانوں کو دنیاوی علوم اور جائز جسمانی کھیلوں (جیسے تیر اکی، گھڑ سواری، فٹ بال، جدید جمناسٹک) میں ترقی کرنے سے نہیں روکتا[18]۔

دوم، **تشبہ فی الدین (مذہبی اور عباداتی شعائر میں مشابہت):** کفار کی وہ عادات، رسوم، تہوار یا حرکات جن کا تعلق براہِ راست ان کے عقیدے،

مذہب، باطل خداؤں یا مخصوص روحانی رسوم سے ہو، ان کی پیروی کرنا یا ان کی نقل اتارنا سخت ممنوع اور بعض صورتوں میں کفر تک پہنچا دیتا ہے[19]۔

چونکہ یوگا کا آغاز ہندو فلسفے سے ہوا، اس کی تمام اصطلاحات سنسکرت اور مذہبی ہیں، اس کے آسنوں کے نام جانوروں یا دیوتاؤں پر رکھے گئے ہیں، اور یوگی حضرات ان مشقوں کو آج بھی اپنے دیوتاؤں کی عبادت سمجھ کر پوری عقیدت سے کرتے ہیں، اس لیے ایک مسلمان کا ان مخصوص زاویوں، مدراؤں (ہاتھوں کی مخصوص شکلوں) اور آسنوں کی ہوبہو نقل اتارنا صریحاً تشبہ فی الدین کے زمرے میں آتا ہے[6]۔ علمائے نفسیات اور اسلامی مفکرین یہ بھی واضح کرتے ہیں کہ ظاہری مشابہت بتدریج باطنی میلانات، نفسیات اور بالآخر عقائد کو متاثر کرتی ہے۔ جسم کا جھکاؤ بالآخر دل کے جھکاؤ کا سبب بنتا ہے[7]۔

عالمی دار الافتاء اور فقہی کونسلز کے فتاویٰ کا تقابلی جائزہ

بیسویں اور اکیسویں صدی میں یوگا کے جدید دور میں پھیلاؤ کے بعد دنیا کے مقتدر ترین اسلامی اداروں اور دار الافتاء نے اس مسئلے پر گہری تحقیق کے بعد باقاعدہ فتاویٰ صادر کیے ہیں۔ ان فتاویٰ کا تقابلی مطالعہ اس مسئلے کی فقہی نزاکتوں اور مختلف خطوں کے سماجی حالات کو مزید عیاں کرتا ہے۔

مندرجہ ذیل جدول عالمی سطح پر دیے گئے نمایاں فتاویٰ، ان کے سال، ان کے حتمی حکم اور ان کے بنیادی استدلال کا خلاصہ پیش کرتا ہے:

ملک اور مفتی ادارہ	فتوے کا سال	فقہی موقف اور حتمی حکم	بنیادی استدلال اور تجزیہ
ملائیشیا (National Fatwa Council)	2008	حرام (مکمل ممنوع)	یوگا میں جسمانی حرکات، منتروں کے جاپ اور ہندو دیوتاؤں کی پوجا کے عناصر شامل ہیں جو اسلامی عقیدے (عقیدہ) کو تباہ کر دیتے ہیں۔ کونسل کے چیئرمین ڈاکٹر عبدالشکور کے مطابق، اسے محض ورزش نہیں سمجھا جا سکتا کیونکہ یہ یکسانیت خدا کے ساتھ الحاق کی طرف لے جاتی ہے[4]۔
انڈونیشیا (Majelis Ulama Indonesia - MUI)	2008	حرام (منتروں کے ساتھ) / مشروط اجازت	انڈونیشیا کے علماء کونسل نے ان یوگا مشقوں کو حرام قرار دیا جن میں قبل از ہندومت مذہبی رسومات، منتر اور مراقبہ شامل ہوں۔ تاہم خالص کھیل کی صورت میں اسے نرمی دی گئی[3]۔
مصر (دار الافتاء المصریہ - ڈاکٹر علی جمعہ)	2004	حرام / غیر اسلامی عمل	گرینڈ مفتی ڈاکٹر علی جمعہ نے قرار دیا کہ یوگا ہندوؤں کی ایک زاہدانہ رسم ہے اور یہ ایک ملحدانہ اور مشرکانہ طرزِ عبادت ہے جسے مسلمانوں کے لیے بطور کھیل یا عبادت اپنانا کسی صورت جائز نہیں[23]۔
بھارت (دارالعلوم دیوبند اور مسلم پرسنل لا بورڈ)	2015	ناجائز (مروجہ یوگا) / مشروط اجازت (خالص ورزش)	اگر یوگا میں سوریہ نمسکار، شرکیہ اقوال اور 'اوم' شامل ہوں تو یہ قطعی حرام اور کفر ہے۔ البتہ اگر ان تمام مذہبی عناصر، ہیئتوں اور منتروں کو مکمل نکال کر اسے محض ڈنڈ بیٹھک یا خالص جسمانی ورزش کی حد تک رکھا جائے اور کوئی سیاسی ایجنڈا مسلط نہ کیا جائے، تو صحت کے لیے جسمانی ورزش جائز ہے۔ دیوبند نے یوگا ڈے کی سیاسی سرپرستی کی مخالفت کی[3]۔
جنوبی افریقہ (MJC / مفتی طٰہٰ کران)	حالیہ	حرام / غیر محفوظ عمل	مفتی طٰہٰ کران کی تحقیق کے مطابق، اگر مذہبی عناصر شامل ہوں تو بلاشبہ حرام ہے۔ اگر مذہبی عناصر نکال دیے جائیں تب بھی یہ ہندومت کی یاد دلاتا ہے اور اس کا تشخص برقرار رہتا ہے۔ غیر مسلموں کی عبادات سے مشابہت کی بنیاد پر احتیاط کا تقاضا اسے مکمل طور پر ترک کرنا ہے[13]۔
سنگاپور (MUIS)	1984	مشروط اجازت	اگر یوگا کی مشقوں کو مکمل طور پر دیگر مذاہب کی رسومات، منتروں اور مشرکانہ عقائد سے پاک کر دیا جائے اور ایک مسلمان باخبر رہتے ہوئے محض جسمانی فوائد کے لیے اسے شعوری طور پر اختیار کرے، تو اس کی اجازت ہے[4]۔

فتاویٰ کے سماجی وسیاسی اثرات اور مفکرین کی آراء

ان فتاویٰ کے اجراء نے مختلف ممالک میں متنوع سماجی اور سیاسی مباحث کو جنم دیا۔ ملائیشیا میں جب 2008 میں فتویٰ نافذ کیا گیا تو ایک بڑی بحث چھڑ گئی۔ لبرل حلقوں اور بعض سماجی کارکنوں (جیسے مرینا مہاتیر) نے اس پر تنقید کی اور سوال اٹھایا کہ کیا اس کے بعد مخلوط جم (Gyms) پر بھی پابندی لگادی جائے گی[14]؟ ملائیشیا کے سابق وزیر اعظم مہاتیر محمد نے بھی مداخلت کی اور متنبہ کیا کہ اس فتوے کو ایک بڑا مذہبی تنازعہ نہیں بننے دینا چاہیے، اور یہ واضح کیا کہ محض الٹا کھڑا ہونے سے کوئی مسلمان دائرہ اسلام سے خارج نہیں ہو جاتا[21]۔ اسی طرح پیرلس ریاست کے مفتی، مفتی اسری زین العابدین نے یہ موقف اختیار کیا کہ اگر یوگا کو غیر مسلم عناصر اور منتروں سے مکمل طور پر صاف کر دیا جائے تو مسلمانوں کو اس کا ایک متبادل ورژن اپنانے کی اجازت ہونی چاہیے[21]۔

مصر میں بھی 2004 میں جب دار الافتاء المصریہ (جو کہ 1895 سے قائم ایک مقتدر ادارہ ہے اور عالم اسلام میں اس کے فتاویٰ کو انتہائی قدر کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے) کے مفتی اعظم ڈاکٹر علی جمعہ نے یوگا کے خلاف فتویٰ دیا تو اس کی وجہ قاہرہ میں بھارتی سفارت خانے اور ٹورازم کمپنیوں کی جانب سے یوگا فیسٹیولز کا انعقاد تھا[4]۔ اس فتوے کے بعد بعض سیکولر صحافیوں اور مصنفین (جیسے روز الیوسف میگزین کے وائل لطفی اور محمود نافع) نے تنقید کی اور اسے 'ذہانت کی توہین' قرار دیا، یہ دعویٰ کرتے ہوئے کہ 90 فیصد مصری اسے محض ایک کھیل سمجھتے ہیں۔ تاہم جامعہ الازہر کے ممتاز اساتذہ جیسے محمد المسیر اور مناع عبد الحلیم نے واضح کیا کہ اسلام میں روحانی طہارت کے اپنے مستند طریقے موجود ہیں اور مسلمانوں کو ان کی طرف رجوع کرنا چاہیے[23]۔

بھارت میں یہ مسئلہ خالصتاً ایک سیاسی اور تشخص کی جنگ بن چکا ہے۔ 2015 میں جب حکومت ہند نے اقوام متحدہ کے ذریعے عالمی یوم یوگا منانے کا آغاز کیا اور تعلیمی اداروں میں سوریہ نمسکار کو لازمی قرار دینے کی کوشش کی، تو آل انڈیا مسلم پرسنل لا بورڈ، امارتِ شرعیہ، اور دار العلوم دیوبند نے اس پر شدید تحفظات کا اظہار کیا۔ دار العلوم دیوبند کے ترجمان اشرف عثمانی اور مولانا ابو القاسم نعمانی نے واضح کیا کہ اسلام مسلمانوں کو مکمل آزادی دیتا ہے کہ وہ کسی اور مذہب کی عبادات کے دباؤ میں نہ آئیں۔ اگرچہ انہوں نے خالص ورزش کے طور پر یوگا کے افعال کو جائز قرار دیا، لیکن اس کی زعفرانی (Saffronization) سیاست، اسکولوں میں منتر پڑھنے کی زبردستی، اور بی جے پی رہنماؤں (جیسے یوگی آدتیہ ناتھ کا یہ بیان کہ جو سوریہ نمسکار کی مخالفت کرے وہ سمندر میں کود جائے یا پاکستان چلا جائے) کی شدید مذمت کی[5]۔

تاریخی تناظر: برصغیر میں صوفیاء کرام اور یوگا کا انخلا

تاریخِ اسلام اور بالخصوص جنوبی ایشیا کی صوفی روایات کا مطالعہ کرنے والے بعض محققین اور لبرل دانشور بسا اوقات یہ اعتراض پیش کرتے ہیں کہ 11ویں سے 18ویں صدی کے درمیان بعض مسلمان صوفیائے کرام نے یوگا کی کچھ مشقوں (جیسے حبسِ دم یا سانس پر قابو پانا) کو باقاعدہ اپنایا تھا، لہٰذا آج کے دور میں مسلمانوں کا یوگا کرنا کوئی نئی یا ممنوع بات نہیں ہونی چاہیے[15]۔ اس حوالے سے گیارہویں صدی میں مشہور مسلمان سائنسدان اور محقق ابو ریحان البیرونی کی جانب سے پتانجلی کے 'یوگا سوترا' کا عربی میں ترجمہ کیا جانا ایک اہم تاریخی واقعہ تصور کیا جاتا ہے[15]۔ مزید برآں، سولہویں صدی میں سنسکرت کی مشہور کتاب 'امرتکنڈ' (Amrtakunda - The Pool of Nectar) کا عربی اور فارسی میں 'حوض الحیات' (The Pool of Life) کے نام سے ترجمہ کیا گیا، جس میں ہٹھ یوگا (Hatha Yoga) کے موضوعات، چکروں، آسنوں اور پرانایام کی تفصیلات موجود تھیں[15]۔ شطاریہ سلسلے کے صوفی بزرگ محمد غوث گوالیاری، سہروردیہ سلسلے کے حمید الدین ناگوری، اور عبد القدوس گنگوہی (جنہوں نے 'رشد نامہ' تحریر کیا) نے مبینہ طور پر اپنی تصانیف میں یوگا کی اصطلاحات اور مشقوں کا تذکرہ کیا[15]۔

اس تاریخی استدلال کا شرعی اور تنقیدی جائزہ لیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ یہ ایک ادھورا سچ ہے۔ اولاً، جن صوفیائے کرام نے ان کتب کا ترجمہ کیا، ان کا بنیادی مقصد ایک مختلف تہذیب کے علمی خزانوں کا مطالعہ کرنا تھا، نہ کہ ان کے عقائد کو من و عن تسلیم کرنا۔ ثانیاً، مستند اور شرعی صوفیاء نے (جنہوں نے شریعت اور طریقت کو ہمیشہ لازم و ملزوم رکھا) کبھی ہندو عقائد کو اسلامی رنگ میں رنگنے کی اجازت نہیں دی۔ اگر نقشبندیہ یا دیگر سلسلوں میں بعض صوفیاء نے محض سانس کی رفتار کو کنٹرول کرنے (حبسِ دم) کا کوئی فطری اور طبعی طریقہ اختیار کیا تاکہ ذکرِ الٰہی میں یکسوئی پیدا ہو، تو اس کا ہرگز یہ مطلب نہیں کہ انہوں نے 'سمادھی'، دیوتاؤں کے تصور، یا ہمہ اوست کے کفریہ عقائد کو تسلیم کر لیا تھا[1]۔ ایک خالص سائنسی یا تنفسی عمل کو اپنے طور پر آزمانا، اور ایک منظم شرکیہ مذہبی نظام (یوگا) کو اس کے تمام تر مشرکانہ آسنوں کے ساتھ آج کے دور میں قبول کر لینا، دونوں میں زمین و آسمان کا فرق ہے۔ آج جس سطح پر یوگا کی کمرشلائزیشن ہو رہی ہے، وہ صوفیاء کی انفرادی اور محدود ریاضتوں سے قطعی مختلف ہے۔

نفسیاتی الجھنیں، جدید مارکیٹنگ اور نام نہاد 'روحانی سکون'

یوگا کے حامی، جن میں بعض مسلمان بھی شامل ہیں، اکثر یہ دلیل پیش کرتے ہیں کہ انہیں یوگا کرنے سے ذہنی سکون، ڈپریشن سے نجات اور بے پناہ روحانی طمانیت (Tranquility) حاصل ہوتی ہے[3]۔ کچھ کا دعویٰ ہے کہ چونکہ یوگا کی مشق کے دوران ان کے ذہن میں کوئی برا خیال نہیں آتا اور وہ پرسکون ہو جاتے ہیں، اس لیے یہ ایک مثبت عمل ہے اور اس میں مضائقہ نہیں[7]۔

اسلامی عقیدے، قرآنی تعلیمات اور نفسیاتی علوم کے تناظر میں اس کا جواب انتہائی عمیق ہے۔ شریعتِ اسلامیہ کی رو سے انسان کے دلوں کا حقیقی، پائیدار اور ابدی سکون صرف اور صرف خالقِ کائنات کی یاد اور اس کے احکامات کی کامل پیروی میں مضمر ہے۔ قرآنِ مجید کا یہ دوٹوک اور ابدی اعلان ہے:

"أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" (جان لو کہ دلوں کا اطمینان اللہ کے ذکر ہی میں ہے)۔ سورۃ الرعد: 28[11]

جب کوئی شخص شرکیہ منتروں (Mantra) کو دہراتا ہے یا مشرکانہ آسنوں میں مراقبہ کرتا ہے اور اسے وقتی طور پر ایک قسم کا 'سکون' محسوس ہوتا ہے، تو علماء، علمائے کلام اور ماہرینِ نفسیات کے مطابق یہ حقیقی روحانی سکون نہیں ہوتا۔ علمائے اسلام وضاحت کرتے ہیں کہ بدعات اور غیر شرعی طریقوں سے ارتکازِ توجہ (Focus) حاصل کرنے کی صورت میں شیاطین انسان کے ذہن اور دل پر قابو پا کر اسے ایک جھوٹی طمانیت، واہموں (Illusions) اور تخیلات میں مبتلا کر دیتے ہیں[11]۔ یہ شیطان کا ایک نہایت باریک دھوکہ ہے جو انسان کو یہ باور کراتا ہے کہ وہ بغیر دینِ حق کی پیروی کیے، یا کفار کے طریقوں پر چل کر، روحانی بلندی اور عرفان حاصل کر رہا ہے۔ درحقیقت، مغربی اور غیر مسلم دنیا جو کہ شدید مادیت پرستی (Materialism) اور روحانی کھوکھلے پن کا شکار ہے، وہ اپنے اندر کے اس خلا کو پُر کرنے کے لیے یوگا جیسی مشقوں کی طرف بھاگ رہی ہے[2]۔ لیکن ایک مسلمان، جس کے پاس قرآن و سنت کا ایک کامل، جامع اور محفوظ نظامِ حیات موجود ہے، اسے روحانی تسکین کے لیے کسی مشرکانہ، ادھورے اور گمراہ کن فلسفے کی ہرگز محتاجی نہیں۔

مسلمانوں کے لیے جسمانی اور روحانی صحت کے جامع متبادل

اسلام ایک مکمل دینِ فطرت ہے جو نہ صرف روح کی پاکیزگی پر زور دیتا ہے، بلکہ انسانی جسم کے حقوق ادا کرنے اور اسے مضبوط رکھنے کی بھی بھرپور تلقین کرتا ہے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے واضح الفاظ میں فرمایا: "طاقتور مومن کمزور مومن سے بہتر اور اللہ کو زیادہ محبوب ہے"۔ اسلام نے جسمانی تندرستی اور فٹنس کو ایک مستحسن اور مطلوب عمل قرار دیا ہے، لیکن اس کے لیے جو متبادل فراہم کیے ہیں وہ ہر قسم کے شرک اور بدعت سے مکمل طور پر پاک ہیں۔

نماز: ایک مکمل جسمانی اور روحانی ورزش کا شاہکار

اسلامی عبادات میں نماز (Salat) کو مرکزی اور بنیادی حیثیت حاصل ہے۔ اگر تعصب سے ہٹ کر نماز کا سائنسی اور جسمانی مطالعہ کیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ نماز بذاتِ خود ایک بہترین اور متوازن ترین ورزش ہے۔ نماز کے مختلف ارکان (قیام، رکوع، سجدہ، قعدہ) جسم کے تمام اعضاء، پٹھوں، جوڑوں، اور دورانِ خون کے نظام کے لیے بہترین فوائد کے حامل ہیں[1]۔

- **قیام (کھڑا ہونا):** جسم کے پٹھوں کو سیدھا رکھنے، ریڑھ کی ہڈی کو اپنی قدرتی حالت میں رکھنے اور توازن برقرار رکھنے میں بے پناہ مدد دیتا ہے۔
- **رکوع:** کمر کے نچلے حصے، کولہوں اور ٹانگوں کے پٹھوں کو کھینچتا ہے، ریڑھ کی ہڈی کو لچکدار بناتا ہے اور کمر کے درد سے محفوظ رکھتا ہے۔ بعض ماہرین اسے یوگا کے 'پشچی موتان آسن' (Paschimottanasana) سے زیادہ بہتر اور محفوظ قرار دیتے ہیں[1]۔
- **سجدہ:** یہ انسانی جسم کے لیے ایک معجزاتی حالت ہے۔ اس میں دل دماغ سے اونچا ہو جاتا ہے، جس سے دماغ کی طرف خون کا بہاؤ تیز ہوتا ہے، اعصابی نظام کو مضبوطی ملتی ہے، یادداشت بہتر ہوتی ہے اور دل کی دھڑکن متوازن رہتی ہے[1]۔ نماز کی سب سے بڑی اور انفرادی خصوصیت یہ ہے کہ اس میں جسمانی حرکات کے ساتھ ساتھ انسان کا دل، روح اور ذہن مکمل طور پر خالقِ کائنات کی عظمت، کبریائی اور جلال کے اعتراف میں محو ہوتا ہے، جو کہ توحید کا خالص ترین اور خوبصورت ترین مظہر ہے۔

جائز اور حلال کھیل، ورزشیں اور جدید طب

مسلمانوں کے لیے اپنی فٹنس اور صحت برقرار رکھنے کے لیے وہ تمام کھیل اور ورزشیں حلال اور مستحب ہیں جن میں شرک کا شائبہ نہ ہو اور جو ستر اور پردے کے احکامات (عورتوں اور مردوں کے مخلوط اجتماعات سے پرہیز) کی خلاف ورزی نہ کرتی ہوں[7]۔ ایروبکس (Aerobics)، کارڈیو (Cardio)، جدید جمناسٹک (Gymnastics)، پیراکی، نشانہ بازی، گھڑ سواری، وزن اٹھانا (Weightlifting)، اور مارشل آرٹس (جیسے کنگ فو

یا کراٹے، بشرطیکہ ان میں بدھا یا کسی دوسرے دیوتا کی تعظیم نہ کی جائے) وہ ورزشیں ہیں جن کا مقصد خالصتاً جسمانی صلاحیتوں کو نکھارنا ہے اور ان کے پیچھے کوئی مشرکانہ دیومالائی فلسفہ کارفرما نہیں[18]۔

اسی طرح اگر ایک شخص کو محض کمر کے درد، پٹھوں کے کھچاؤ یا جوڑوں کی تکلیف کی شکایت ہے، تو وہ فزیوتھراپی (Physiotherapy) کی جدید اور سائنسی طبّی مشقوں، یا پائلیٹس (Pilates) سے استفادہ کر سکتا ہے جن کی بنیاد خالصتاً علم الابدان (Anatomy) پر رکھی گئی ہے[8]۔ ایک مسلمان کو ان مقاصد کے حصول کے لیے یوگا جیسی متنازعہ، شرک آلود اور مذہبی مشقوں کا سہارا لینے کی قطعاً کوئی شرعی ضرورت یا مجبوری نہیں ہے۔

حاصلِ کلام اور فقہی استنباط

مذکورہ بالا تمام قرآنی اصولوں، احادیثِ مبارکہ کے مفاہیم، علمِ کلام کی باریکیوں، تاریخی شواہد، اور عالمی سطح کے مقتدر ترین دارالافتاء کے تجزیاتی مطالعے کے بعد، سائل کے مخصوص سوال کا مندرجہ ذیل جامع، منطقی اور دوٹوک فقہی جواب مرتب ہوتا ہے:

پہلی بات، یہ دعویٰ کرنا کہ یوگا محض ایک جسمانی ورزش ہے، علمی اور تاریخی طور پر ایک صریح مغالطہ اور حقیقت سے چشم پوشی ہے۔ یوگا بنیادی طور پر ہندو مذہب کا ایک باقاعدہ روحانی اور عبادتی نظام ہے، جس کے مخصوص آسن (خاص طور پر سوریہ نمسکار) غیر اللہ (سورج) کی پوجا پر مبنی ہیں اور جس کا حتمی فلسفہ (سمادھی اور ہمہ اوست) خالص اسلامی توحید کے سراسر منافی ہے۔

دوسری بات، اگر کوئی مسلمان یہ دعویٰ کرے کہ "میں صرف ورزش کے طریقے پر عمل کر رہا ہوں اور میرا ایمان اور عقیدہ وہی ہے جو ایک پکے مسلمان کا ہوتا ہے، تو کیا میرا یہ عمل درست ہوگا؟" شرعی اصولوں (جن میں سد الذرائع اور ممانعتِ تشبہ بالکفار سرِ فہرست ہیں) کی روشنی میں اس کا یہ دعویٰ اور حسنِ نیت اسے اس فعل کے ارتکاب کا ہرگز جواز فراہم نہیں کرتا۔ ایک مشرکانہ عبادت کی ظاہری شکل و صورت کو اختیار کرنا، خواہ نیت کچھ بھی ہو، اسلام کے امتیازی تشخص، شرعی حدود اور غیرتِ توحید کے خلاف ہے اور شریعتِ اسلامیہ میں اس کی سختی سے ممانعت کی گئی ہے۔ ظاہری مشابہت بالآخر باطنی گمراہی کا پیش خیمہ ثابت ہوتی ہے۔

تیسری بات، اگر طبّی مقاصد کے لیے کوئی مسلمان ڈاکٹر پٹھوں کو کھینچنے کی کوئی ایسی عام مشق تجویز کرے جس میں ہندو دیوتاؤں کے نام، منتروں کے جاپ، اور مخصوص متنازعہ عبادتی آسن (جیسے سورج کو سجدہ) قطعاً شامل نہ ہوں، اور اس کا یوگا کی اصطلاحات یا روحانی فلسفے سے دور دور تک کوئی واسطہ نہ ہو، تو محض ایک خالص جسمانی فعل (Stretching) کی حد تک اس میں گنجائش نکلتی ہے، جیسا کہ دارالعلوم دیوبند اور سنگاپور کی مجلسِ علماء نے وضاحت کی ہے۔ تاہم، موجودہ دور کے کمرشلائزڈ 'یوگا کلاسز' کے ماحول میں اس تفریق کو قائم رکھنا عملاً تقریباً ناممکن ہے، کیونکہ یوگا سکھانے والے ماہرین اسے اس کی روح (یعنی ہندو دیومالائی فلسفے) کے ساتھ ہی سکھاتے ہیں، جو ایک مسلمان کو آہستہ آہستہ شرک، بدعات اور گمراہی کی طرف راغب کرنے کا سبب بنتا ہے۔

حتمی تجویز کے طور پر یہ کہا جا سکتا ہے کہ مسلمانوں کو چاہیے کہ وہ اپنے دین، ایمان اور عقیدے کی پاکیزگی کے تحفظ کی خاطر یوگا جیسی ہر اس مشق سے مکمل اور سختی سے اجتناب کریں جس کی جڑیں شرک اور دیگر مذاہب کے عبادتی شعائر سے ملتی ہوں۔ جسمانی صحت، ذہنی تسکین اور روحانی سکون کے لیے اللہ تعالیٰ نے نماز کی شکل میں ایک کامل اور بے عیب نظام عطا فرمایا ہے، اور عام جسمانی فٹنس کے لیے دنیا میں بے شمار حلال اور مباح جدید طریقے موجود ہیں جنہیں اختیار کر کے دنیاوی صحت اور اخروی فلاح دونوں کا بیک وقت حصول ممکن ہے۔ ایک باشعور مسلمان کو اپنا تشخص، طرزِ زندگی، اور قلبی سکون صرف اور صرف قرآن و سنت کے احکامات کے محفوظ دائرے میں ہی تلاش کرنا چاہیے۔

حوالے:

1. Yoga is a part of holistic Islam | India News - Hindustan Times, https://www.hindustantimes.com/india/yoga-is-a-part-of-holistic-islam/story-sredmqzY6rsbtrW6zBHLXP.html
2. Mind set: Yoga beyond religion - The Times of India, https://timesofindia.indiatimes.com/mind-set-yoga-beyond-religion/articleshow/4094415.cms
3. Yoga Sans Religious Aspect Acceptable To Muslims: Islamic Body - Medindia, https://www.medindia.net/news/yoga-sans-religious-aspect-acceptable-to-muslims-islamic-body-46883-1.htm
4. "A Fatwa against Yoga- Mitigating Conflict in the Face of Increasing Fundamentalism in Indonesia," by Martin Ramstedt - Journal of Interreligious Studies, https://irstudies.org/index.php/jirs/article/download/65/81
5. Darul Uloom Deoband says ready to accept yoga as an exercise - Hindustan Times, https://www.hindustantimes.com/india/darul-uloom-deoband-says-ready-to-accept-yoga-as-an-exercise/story-4VAzxE53ZdD2SIgiS7RptL.html
6. یوگا: شریعت اسلامی کی نگاہ میں :- مفتی امانت علی قاسمی - جہانِ اردو, https://www.jahan-e-urdu.com/?p=11984
7. Is doing yoga haram? : r/SistersInSunnah - Reddit, https://www.reddit.com/r/SistersInSunnah/comments/101t4um/is_doing_yoga_haram/
8. Yoga Is Exercise? Not To Me? Very Confused. Help me understand the other perspective. : r/religion - Reddit, https://www.reddit.com/r/religion/comments/yjgknu/yoga_is_exercise_not_to_me_very_confused_help_me/
9. یوگا اسلامی تناظر میں - Darul Uloom Deoband, http://darululoom-deoband.com/urdu/articles/tmp/1500085387%2005-

Yoga%20Islami%20Tanazur%20Men_MDU_07_08_July_Aug_15.htm

10. I am aware yoga is impermissible in Islam because it ties into the Hindu religion. My question is whether now we will consider this (its ties with the Hindu religion)? Because most people who do yoga are not even aware of the fact that it comes from Hindu religion. It is a form of exercise. - Public » Askimam, https://askimam.org/public/question_detail/32117
11. Why yoga is unlawful - Fatwa - إسلام ويب, https://www.islamweb.net/en/fatwa/85297/why-yoga-is-unlawful
12. An Authentic source for Islamic Knowledge - Yoga - Hanafi Fiqh (Women) - IslamicTeachings.org, https://www.islamicteachings.org/forum/topic/20369-yoga/
13. Ruling on Yoga - MJC Fatwa, https://fatwa.mjc.org.za/fatwa/ruling-on-yoga/
14. Muslim clerics issue fatwa against yoga | The Independent, https://www.independent.co.uk/news/world/asia/muslim-clerics-issue-fatwa-against-yoga-1032372.html
15. Yoga and the "Pure Muhammadi Path" of Muhammad Nasir 'Andalib - MDPI, https://www.mdpi.com/2077-1444/15/3/359
16. یوگا کی حقیقت اور اس کا حکم - اسلام سوال وجواب, https://islamqa.info/ur/answers/101591
17. My friend advised me to practice yoga to maintain my health. But when I approached the Trainers they told me about "Surya Namask ara" or Prayer to Sun god for health. They also told me to learn "Gayathri Mantra" which they say is essential for spiritual glorification. I fear these to be acts of shirk as they, https://darulifta-deoband.com/home/en/Halal--Haram/19144
18. Is it permissible for a Muslim to practice yoga and meditation? - Quora, https://www.quora.com/Is-it-permissible-for-a-Muslim-to-practice-yoga-and-meditation
19. شرکیہ اعمال پر مشتمل یوگا کا حکم | جامعہ علوم اسلامیہ علامہ محمد یوسف بنوری ٹاؤن - Banuri, https://www.banuri.edu.pk/readquestion/hidustan-ky-skolo-mi-ki-janay-wala-yoga-mi-muslman-bacho-ka-shirkat-karna-haram-hy-144312100579/23-07-2022
20. Is Yoga permissible in Islam? - Sheikh Assim Al Hakeem - YouTube, https://www.youtube.com/watch?v=tRQGhvTJw48
21. Deoband intervenes: 'Muslims can do yoga, Namaz itself a form of yoga,' says cleric, https://www.newageislam.com/islam-pluralism/rajeev-khanna/deoband-intervenes-muslims-can-yoga-namaz-itself-form-yoga-says-cleric/d/1162
22. Indonesia's Fatwa Against Yoga - TIME, https://time.com/archive/6945551/indonesias-fatwa-against-yoga/
23. 11. The fatwa prohibiting Yoga is an insult to our intelligence - Dialogue Across Borders, https://www.dialogueacrossborders.com/en/year-2004/week-40/11-fatwa-prohibiting-yoga-insult-our-intelligence
24. Fatwa against yoga under fire in Egypt - Gulf News, https://gulfnews.com/world/mena/fatwa-against-yoga-under-fire-in-egypt-1.334331
25. Yoga a form of exercise, has nothing to do with religion: Darul Uloom - India Today, https://www.indiatoday.in/india/story/lucknow-yogi-adityanath-sakshi-maharaj-international-yoga-day-ashraf-umani-muslims-namaz-257064-2015-06-12
26. Advisory on yoga practice (English) - Majlis Ugama Islam Singapura, https://www.muis.gov.sg/resources/khutbah-and-religious-advice/irsyad/advisory-on-yoga-practice--english/
27. Dar al-Ifta al-Misriyyah - Wikipedia, https://en.wikipedia.org/wiki/Dar_al-Ifta_al-Misriyyah
28. Is Yoga Haram for Muslims? - About Islam, https://aboutislam.net/counseling/ask-the-scholar/sports-games/is-practicing-yoga-permissible-in-islam/